

Estresse e qualidade de vida em docentes universitários

Stress and quality of life in university professors

Estrés y calidad de vida en profesores universitarios

Rolando Rodrigues Mendes¹, Jhenyffer Lauany Amaral de Castro², Millena de Carvalho Gonçalves Araújo³, Marcos Vinicius Monteiro Da Silva⁴,
Marcus Vinicius Ribeiro Ferreira⁵, Rodrigo Marques da Silva⁶, Cristilene Akiko Kimura⁷

Como citar: Mendes RM, Castro JLA, Araújo MCG, Silva MVM, Ferreira MVR, Silva RM, et al. Estresse e qualidade de vida em docentes universitários. 2024; 13(1): 32-44. Doi: <https://doi.org/10.36239/revisa.v13.n1.p32a44>

REVISA

1. Faculdade de Ciências e Educação Sena Aires. Valparaíso de Goiás, Goiás, Brasil. <https://orcid.org/0000-0003-3306-1443>
2. Faculdade de Ciências e Educação Sena Aires. Valparaíso de Goiás, Goiás, Brasil. <https://orcid.org/0000-0001-8560-8071>
3. Faculdade de Ciências e Educação Sena Aires. Valparaíso de Goiás, Goiás, Brasil. <https://orcid.org/0009-0005-1022-7975>
4. Faculdade de Ciências e Educação Sena Aires. Valparaíso de Goiás, Goiás, Brasil. <https://orcid.org/0000-0001-9581-0927>
5. Universidade de São Paulo. São Paulo, São Paulo, Brasil. <https://orcid.org/0000-0003-1417-0871>
6. Faculdade de Ciências e Educação Sena Aires. Valparaíso de Goiás, Goiás, Brasil. <https://orcid.org/0000-0003-2881-9045>
7. Faculdade de Ciências e Educação Sena Aires. Valparaíso de Goiás, Goiás, Brasil. <https://orcid.org/0000-0002-7294-0136>

Recebido: 17/10/2023
Aprovado: 24/12/2023

RESUMO

Objetivo: analisar o nível de estresse e qualidade de vida em docentes universitários segundo a literatura científica. **Método:** foi realizada uma revisão bibliográfica cujos dados foram coletados no período compreendido entre fevereiro de 2023 e março de 2023, utilizando-se como fontes a biblioteca eletrônica Scientific Electronic Library Online (SciELO) e as bases de dados Literatura Latino Americana e do Caribe em Ciências Sociais e da Saúde (LILACS), Bases de Dados em Enfermagem (BDENF) e PubMed. **Resultados:** Entre os fatores estressores, destacam-se a alta carga de trabalho, a falta de reconhecimento, a pressão por publicações e as relações interpessoais no ambiente de trabalho. Esses fatores podem afetar negativamente a saúde física e psicológica dos docentes, bem como sua vida pessoal, comprometendo seu bem-estar e sua satisfação profissional. Por outro lado, a revisão bibliográfica também apontou programas de intervenção que visam reduzir o estresse e promover a qualidade de vida dos docentes universitários, baseados em estratégias de prevenção, coping e apoio social. **Conclusão:** é fundamental compreender a relação entre estresse e qualidade de vida em docentes universitários, bem como desenvolver estratégias que possam minimizar o impacto do estresse e melhorar o bem-estar desses profissionais.

Descritores: Estresse; Qualidade de vida; Docentes universitários.

ABSTRACT

Objective: to analyze the level of stress and quality of life in university professors according to the scientific literature. **Method:** a bibliographic review was carried out whose data were collected between February 2023 and March 2023, using as sources the electronic library Scientific Electronic Library Online (SciELO) and the databases Latin American and Caribbean Literature in Social and Health Sciences (LILACS), Nursing Databases (BDENF) and PubMed. **Results:** Among the stressors, high workload, lack of recognition, pressure for publications and interpersonal relationships in the work environment stand out. These factors can negatively affect the physical and psychological health of teachers, as well as their personal life, compromising their well-being and professional satisfaction. On the other hand, the literature review also pointed out intervention programs that aim to reduce stress and promote the quality of life of university professors, based on strategies of prevention, coping and social support. **Conclusion:** it is essential to understand the relationship between stress and quality of life in university professors, as well as to develop strategies that can minimize the impact of stress and improve the well-being of these professionals.

Descriptors: Stress; Quality of life; University professors.

RESUMEN

Objetivo: analizar el nivel de estrés y la calidad de vida en profesores universitarios según la literatura científica. **Método:** se realizó una revisión bibliográfica cuyos datos fueron recolectados entre febrero de 2023 y marzo de 2023, utilizando como fuentes la biblioteca electrónica Scientific Electronic Library Online (SciELO) y las bases de datos Latin American and Caribbean Literature in Social and Health Sciences (LILACS), Nursing Databases (BDENF) y PubMed. **Resultados:** Entre los estresores, se destacan la alta carga de trabajo, la falta de reconocimiento, la presión por las publicaciones y las relaciones interpersonales en el ambiente de trabajo. Estos factores pueden afectar negativamente la salud física y psicológica de los docentes, así como su vida personal, comprometiendo su bienestar y satisfacción profesional. Por otro lado, la revisión de la literatura también señaló programas de intervención que tienen como objetivo reducir el estrés y promover la calidad de vida de los profesores universitarios, basados en estrategias de prevención, afrontamiento y apoyo social. **Conclusión:** es esencial comprender la relación entre estrés y calidad de vida en profesores universitarios, así como desarrollar estrategias que puedan minimizar el impacto del estrés y mejorar el bienestar de estos profesionales.

Descritores: Estrés; Calidad de vida; Profesores universitarios.

Introdução

O estresse é um tema amplamente estudado e discutido devido aos seus impactos na qualidade de vida e bem-estar das pessoas¹. No contexto acadêmico, os professores universitários enfrentam uma série de desafios e pressões que podem afetar significativamente sua qualidade de vida². Compreender a relação entre estresse e qualidade de vida nesse grupo profissional é fundamental para desenvolver estratégias de prevenção e intervenção que visem promover o bem-estar desses profissionais.³

Ao longo das décadas, o estresse tem sido objeto de interesse de pesquisadores e profissionais de diferentes áreas, como psicologia, medicina, sociologia e educação^{4,5}. Desde os primeiros estudos sobre o tema, a definição e compreensão do estresse evoluíram significativamente. Inicialmente, o estresse era visto principalmente como uma resposta fisiológica do corpo a situações ameaçadoras ou desafiadoras, com ênfase nos aspectos negativos e prejudiciais. Um dos pioneiros nesse campo foi Hans Selye, que definiu o estresse como a "resposta não específica do corpo a qualquer demanda feita sobre ele"⁵.

Posteriormente, a compreensão do estresse foi ampliada para incluir não apenas os aspectos fisiológicos, mas também os aspectos psicológicos e sociais envolvidos na experiência de estresse. Richard Lazarus, um dos principais teóricos nessa área, desenvolveu o modelo transacional do estresse, no qual enfatizou a importância da avaliação cognitiva na determinação da resposta de estresse⁴. Segundo esse modelo, o estresse é resultado da interação entre a pessoa e o ambiente, sendo influenciado pela percepção subjetiva do indivíduo em relação às demandas e recursos disponíveis para lidar com essas demandas.

No contexto dos professores universitários, o estresse pode ser entendido como uma resposta complexa e multifacetada às demandas e desafios presentes na sua rotina de trabalho⁶. Os professores universitários enfrentam uma série de pressões e exigências, como a necessidade de produzir pesquisas de alta qualidade, publicar em revistas científicas, ministrar aulas, orientar estudantes, participar de comitês e reuniões, além de lidar com as demandas administrativas e burocráticas das instituições de ensino superior⁷. Essas demandas podem ser intensificadas pelo clima competitivo e pela cultura de produtividade acadêmica que prevalece em muitos ambientes universitários⁸.

Diversos estudos têm investigado o estresse em professores universitários, identificando os fatores que contribuem para essa experiência e os impactos na qualidade de vida desses profissionais. Entre os fatores associados ao estresse nessa população, destacam-se a alta carga de trabalho, a falta de reconhecimento e recompensas adequadas, a pressão por publicações e a escassez de recursos para a realização de atividades acadêmicas^{9,10}. Além disso, as relações interpessoais no ambiente de trabalho, como o relacionamento com colegas e superiores, também podem desempenhar um papel significativo no estresse dos professores universitários^{11,12}.

O estresse crônico vivenciado pelos professores universitários pode ter uma série de consequências negativas para sua qualidade de vida e bem-estar. Fisicamente, o estresse prolongado pode levar a sintomas como fadiga, dores de cabeça, distúrbios do sono, problemas gastrointestinais e enfraquecimento do sistema imunológico^{13,14}. Psicologicamente, o estresse pode contribuir para o

desenvolvimento de transtornos de ansiedade, depressão, esgotamento emocional e baixa autoestima^{15;16}. Além disso, o estresse também pode afetar negativamente a vida pessoal dos professores, prejudicando seus relacionamentos interpessoais, sua satisfação geral e seu equilíbrio entre trabalho e vida pessoal^{17;18}.

Diante dos impactos negativos do estresse na qualidade de vida dos professores universitários, têm sido desenvolvidos programas de intervenção com o objetivo de melhorar o bem-estar desses profissionais. Essas intervenções podem envolver estratégias como treinamento em habilidades de gerenciamento do estresse, promoção de práticas de autocuidado, suporte emocional e social, e implementação de políticas e práticas institucionais que visem reduzir as demandas excessivas e promover um ambiente de trabalho saudável^{19; 20}. Estudos têm demonstrado que tais intervenções podem ser eficazes na redução do estresse e no aumento da qualidade de vida dos professores universitários^{21;22}.

O estresse é um tema de grande relevância e interesse no contexto dos professores universitários. Compreender a relação entre estresse e qualidade de vida nessa população é fundamental para desenvolver estratégias de prevenção e intervenção que visem promover o bem-estar desses profissionais. Os estudos e pesquisas realizados sobre o estresse em professores universitários têm contribuído para identificar os fatores que influenciam sua qualidade de vida e os impactos negativos do estresse^{23;24;25;26}. Além disso, os programas de intervenção têm se mostrado promissores na melhoria da qualidade de vida dos professores universitários. Portanto, investir em estratégias que visem reduzir o estresse e promover o bem-estar desses profissionais é de extrema importância tanto para os professores como para as instituições de ensino superior^{23;26}. Portanto, investir em estratégias que visem reduzir o estresse e promover o bem-estar desses profissionais é de extrema importância tanto para os professores como para as instituições de ensino superior. Nesse sentido, o objetivo do estudo foi analisar o nível de estresse e qualidade de vida em docentes universitários segundo a literatura científica.

Método

A metodologia empregada neste estudo consistiu em uma revisão bibliográfica, seguindo a abordagem descrita por Green, Johnson e Adams²⁷. A revisão envolveu a coleta e análise de literatura previamente publicada em diversas formas, como livros, revistas, jornais, monografias, teses, publicações avulsas e material cartográfico.

Os dados foram coletados no período compreendido entre fevereiro de 2023 e março de 2023, utilizando-se como fontes a biblioteca eletrônica Scientific Electronic Library Online (SciELO) e as bases de dados Literatura Latino Americana e do Caribe em Ciências Sociais e da Saúde (LILACS), Bases de Dados em Enfermagem (BDENF) e PubMed.²⁸

Para a realização da busca, foram adotados descritores conforme os termos utilizados nas Ciências da Saúde (DeCS), que incluíram os seguintes conceitos: estresse ocupacional, docente e qualidade de vida.²⁹

Foram considerados para inclusão na revisão os artigos publicados em língua portuguesa (Brasil) e inglesa, disponíveis gratuitamente e na íntegra

online. Por outro lado, foram excluídos aqueles que exigiam pagamento para acesso, não possuíam autoria declarada, não apresentavam relevância com o tema em questão ou não estavam alinhados com os objetivos propostos³⁰.

Inicialmente, foi realizada uma leitura exploratória dos títulos e resumos dos artigos para identificar aqueles que atendiam aos critérios de elegibilidade. Em seguida, os artigos selecionados foram lidos integralmente e novamente submetidos aos critérios de inclusão e exclusão para garantir a precisão e consistência dos resultados obtidos³¹.

Resultados e Discussão

Definições de estresse ao longo do tempo

A compreensão do estresse tem evoluído ao longo do tempo, acompanhando as mudanças nas perspectivas teóricas e nas pesquisas científicas. No início, o estresse era entendido apenas como uma resposta física a estímulos externos. No entanto, pesquisas posteriores enfatizaram a importância dos fatores psicológicos e emocionais na experiência do estresse. Atualmente, reconhece-se que o estresse é uma resposta complexa do organismo a situações desafiadoras, envolvendo interações entre aspectos físicos, cognitivos e emocionais^{32,33}.

A evolução do conceito de estresse ao longo do tempo tem sido objeto de estudo em diversas áreas acadêmicas. No campo da Psicologia, por exemplo, Selye³² foi um dos pioneiros a investigar as respostas fisiológicas do corpo a eventos estressantes. Sua pesquisa contribuiu para o entendimento inicial do estresse como uma reação física. No entanto, estudos posteriores, como o trabalho de Lazarus e Folkman³³, mostraram a importância dos fatores psicológicos e emocionais na experiência do estresse. Esses autores propuseram o modelo transacional do estresse, destacando a interação entre as demandas ambientais e as avaliações cognitivas e emocionais individuais.

À medida que o conhecimento sobre o estresse avançou, tornou-se claro que o fenômeno é multidimensional e envolve uma complexa interação entre aspectos físicos, cognitivos e emocionais. O estresse não pode ser reduzido apenas a uma resposta física ou a fatores psicológicos isolados. Essa compreensão mais abrangente é resultado das contribuições de diferentes disciplinas. A Psicologia, a Neurociência, a Biologia e a Sociologia, por exemplo, têm fornecido insights valiosos para uma visão mais completa do estresse^{33,34}.

A abordagem multidisciplinar tem sido fundamental para a compreensão atual do estresse. Diferentes disciplinas trouxeram perspectivas únicas para o campo, permitindo uma análise mais holística do fenômeno. A Neurociência, por exemplo, tem investigado os mecanismos neurais subjacentes às respostas de estresse, fornecendo informações valiosas sobre as bases biológicas do fenômeno³⁴. Já a Sociologia tem contribuído para o entendimento do estresse no contexto social, explorando como fatores sociais, como desigualdade e apoio social, influenciam a experiência de estresse³⁵.

As definições de estresse evoluíram significativamente ao longo do tempo, passando de uma compreensão inicial centrada em respostas físicas para uma perspectiva mais ampla, que considera os aspectos psicológicos, emocionais e

sociais envolvidos. Essa evolução foi impulsionada por pesquisas científicas e abordagens multidisciplinares, que forneceram uma base sólida para a compreensão atual do estresse³³.

Estresse em docentes universitários - conceitos e pesquisas na área

O estresse em docentes universitários tem despertado interesse no meio acadêmico, levando à realização de diversos estudos que buscam compreender os conceitos e as implicações dessa condição para esses profissionais. Pesquisas têm destacado os desafios específicos enfrentados pelos docentes universitários, explorando os fatores que contribuem para altos níveis de estresse nessa categoria profissional. Entre esses fatores, destacam-se as demandas acadêmicas e profissionais, tais como a carga de trabalho intensa, a pressão por produtividade, a necessidade de publicações e a orientação de alunos ^{36;37}.

A carga de trabalho intensa é um dos principais estressores relatados por docentes universitários. Os professores muitas vezes enfrentam uma sobrecarga de tarefas, incluindo aulas, correção de trabalhos, elaboração de materiais didáticos e atividades administrativas. Essas múltiplas demandas podem gerar conflitos entre os diferentes papéis desempenhados pelos docentes e comprometer sua qualidade de vida ³⁶.

A pressão por produtividade é outro fator que pode gerar estresse nos docentes universitários. Os professores são constantemente avaliados por critérios quantitativos de produção científica, como o número de publicações em periódicos qualificados e a captação de recursos para projetos de pesquisa. Esses critérios podem não refletir adequadamente o valor e a relevância das contribuições dos docentes para o avanço do conhecimento e da sociedade ³⁷.

A necessidade de publicações é um aspecto relacionado à pressão por produtividade que também pode causar estresse nos docentes universitários. Os professores devem dedicar tempo e esforço para escrever artigos científicos que sejam aceitos em revistas de alto impacto, o que nem sempre é fácil ou rápido. Além disso, os professores devem lidar com as exigências e as críticas dos editores e revisores, que podem ser fontes de frustração e desmotivação ³⁷.

A orientação de alunos é outra demanda acadêmica e profissional que pode gerar estresse nos docentes universitários. Os professores devem acompanhar e orientar os alunos de graduação e pós-graduação em seus projetos de pesquisa, o que implica em responsabilidade, comprometimento e disponibilidade. Os professores devem ainda lidar com as dificuldades e os conflitos que podem surgir no relacionamento com os orientandos, como a falta de interesse, de dedicação ou de competência dos alunos ³⁶.

Fatores que influenciam na qualidade de vida dos docentes universitários

Diversos fatores podem influenciar a qualidade de vida dos docentes universitários. A carga de trabalho excessiva, incluindo longas horas de trabalho e múltiplas responsabilidades, pode levar à exaustão e à falta de equilíbrio entre a vida profissional e pessoal. Segundo Martins e Nascimento Sobrinho ³⁸, a sobrecarga de trabalho é um dos principais desafios enfrentados pelos docentes universitários, uma vez que a exigência de atividades acadêmicas, como aulas,

orientações, pesquisas e atividades administrativas, tende a ser elevada. Além disso, Menezes ³⁹ destacam que a falta de tempo para atividades pessoais e de lazer pode impactar negativamente o bem-estar dos docentes.

O ambiente de trabalho também desempenha um papel crucial na qualidade de vida dos docentes universitários. O apoio institucional, a colaboração entre colegas, o reconhecimento e a autonomia no trabalho são elementos que podem contribuir para a satisfação profissional e o bem-estar dos docentes. De acordo com Martins e Nascimento Sobrinho ³⁸, o apoio institucional consiste no suporte oferecido pela instituição de ensino aos docentes, como programas de capacitação, benefícios, infraestrutura adequada e políticas de valorização. A existência de um ambiente de trabalho saudável e estimulante é apontada por Menezes ³⁹ como um fator determinante para a qualidade de vida dos docentes universitários, uma vez que a interação positiva com colegas, a troca de conhecimentos e o sentimento de pertencimento podem promover a satisfação e o engajamento no trabalho.

Além disso, os relacionamentos interpessoais no ambiente acadêmico desempenham um papel significativo na qualidade de vida dos docentes universitários. A interação positiva com os alunos, a colaboração com colegas e a comunicação efetiva são aspectos que podem influenciar o bem-estar dos docentes. Segundo Martins e Nascimento Sobrinho ³⁸, a satisfação dos docentes está relacionada à qualidade dos relacionamentos interpessoais estabelecidos com alunos e colegas. A criação de um ambiente de trabalho harmonioso e inclusivo, onde haja respeito e valorização das diferenças, é fundamental para o bem-estar dos docentes universitários, como ressaltado por Menezes.³⁹

Em suma, a qualidade de vida dos docentes universitários é influenciada por diversos fatores, incluindo a carga de trabalho, o ambiente de trabalho e os relacionamentos interpessoais. A sobrecarga de atividades, a falta de equilíbrio entre a vida profissional e pessoal, a ausência de apoio institucional, a falta de reconhecimento e a falta de interação positiva com alunos e colegas podem comprometer a qualidade de vida desses profissionais. Portanto, é essencial que as instituições de ensino promovam condições adequadas de trabalho, ofereçam suporte e reconhecimento aos docentes e incentivem a criação de um ambiente de trabalho saudável e colaborativo, visando ao bem-estar e à satisfação profissional dos docentes universitários.³⁸⁻³⁹

O impacto do estresse na qualidade de vida dos docentes universitários

O estresse crônico pode ter um impacto negativo significativo na qualidade de vida dos docentes universitários. Segundo Nascimento Sobrinho e Meneghel ⁴⁰, a exposição prolongada ao estresse pode desencadear uma série de problemas de saúde física e mental. Dentre os problemas físicos mais comuns estão a fadiga e os distúrbios do sono. Já em relação aos problemas mentais, destacam-se a ansiedade, a depressão e o esgotamento profissional.

Estudos recentes realizados por Gonçalves ⁴¹ também corroboram essa perspectiva. Os pesquisadores apontam que o estresse crônico pode afetar negativamente o desempenho no trabalho dos docentes universitários. O constante estado de tensão e preocupação pode comprometer a capacidade de concentração, o raciocínio e a tomada de decisões, refletindo diretamente na

qualidade do trabalho desenvolvido.

Além disso, o engajamento acadêmico dos docentes também pode ser prejudicado pelo estresse. De acordo com Nascimento Sobrinho e Meneghel ⁴⁰, o desgaste emocional causado pelo estresse crônico pode reduzir o entusiasmo e a motivação dos professores em relação às suas atividades acadêmicas. A falta de motivação pode levar à diminuição da produtividade e ao comprometimento da qualidade do ensino.

A satisfação geral com a carreira também pode ser impactada pelo estresse crônico vivenciado pelos docentes universitários. Segundo Gonçalves ⁴¹, o constante desgaste emocional pode levar a um sentimento de desgaste e descontentamento com a profissão. A insatisfação com a carreira pode resultar em menor comprometimento organizacional, maior rotatividade e até mesmo em casos de abandono da profissão.

Diante desse contexto, é fundamental que sejam adotadas medidas para o gerenciamento e a redução do estresse entre os docentes universitários. Nascimento Sobrinho e Meneghel ⁴⁰ sugerem a implementação de programas de promoção da saúde e qualidade de vida no ambiente acadêmico, incluindo estratégias de apoio psicológico e incentivo à prática regular de atividades físicas. Além disso, é importante que as instituições de ensino superior estejam atentas aos sinais de estresse nos docentes e ofereçam suporte adequado, como treinamentos de gestão de estresse e flexibilização das demandas de trabalho.

Em suma, o estresse crônico pode ter um impacto negativo significativo na qualidade de vida dos docentes universitários, afetando sua saúde física e mental, desempenho no trabalho, engajamento acadêmico e satisfação geral com a carreira. Medidas efetivas de gerenciamento do estresse são necessárias para preservar o bem-estar dos docentes e promover um ambiente acadêmico saudável e produtivo ^{40;41}.

Programas de intervenção para melhorar a qualidade de vida dos docentes universitários

Programas de intervenção para melhorar a qualidade de vida dos docentes universitários têm se mostrado uma necessidade cada vez mais premente diante dos desafios enfrentados por esses profissionais. A intensidade do trabalho acadêmico, a pressão por produtividade científica, a sobrecarga de responsabilidades e as demandas administrativas são apenas alguns dos fatores que contribuem para o estresse e o desgaste dos docentes. Diante desse cenário, torna-se fundamental implementar programas que promovam estratégias de enfrentamento do estresse, autocuidado e suporte emocional ⁴⁴.

Uma das principais abordagens adotadas nesses programas é o treinamento em habilidades de gerenciamento do estresse. Essa intervenção visa fornecer às docentes ferramentas e técnicas para lidar de forma mais eficaz com os desafios do cotidiano acadêmico. Dentre as estratégias ensinadas estão a identificação e o manejo de pensamentos negativos, o estabelecimento de limites saudáveis, a organização do tempo e a adoção de práticas de relaxamento. Santos ⁴² apontam que o treinamento em gerenciamento do estresse tem se mostrado eficaz na redução dos níveis de estresse e no aumento da satisfação profissional dos docentes.

Além do treinamento em gerenciamento do estresse, programas de promoção da saúde têm sido implementados com o intuito de melhorar a qualidade de vida dos docentes universitários. Essas intervenções enfatizam a importância da atividade física regular e de hábitos alimentares saudáveis. Estudos indicam que a prática regular de exercícios físicos não apenas contribui para a saúde física dos docentes, mas também para a redução do estresse e o aumento do bem-estar psicológico ⁴³. Nesse sentido, atividades como caminhadas orientadas, aulas de ginástica e práticas esportivas são frequentemente oferecidas como parte desses programas.

Outra abordagem promissora é a introdução de práticas de mindfulness nos programas de intervenção. O mindfulness, ou atenção plena, consiste em direcionar a atenção de forma intencional para o momento presente, sem julgamentos. A prática regular de mindfulness tem sido associada à redução do estresse, melhoria da concentração e aumento da capacidade de lidar com emoções difíceis. Santos⁴² destacam que a incorporação de técnicas de mindfulness nos programas de intervenção tem se mostrado eficaz na promoção do bem-estar e no desenvolvimento da resiliência dos docentes.

Além das intervenções individuais, é fundamental criar espaços de apoio e diálogo para que os docentes possam compartilhar suas experiências e desafios. A criação de grupos de apoio e supervisão, nos quais os docentes podem se reunir regularmente para discutir suas vivências e receber suporte emocional, tem se mostrado uma estratégia valiosa. Esses espaços proporcionam um ambiente acolhedor e seguro, no qual os docentes podem se sentir ouvidos e compreendidos, além de permitir a troca de informações e estratégias para lidar com os desafios da profissão⁴³.

Os programas de intervenção destinados a melhorar a qualidade de vida dos docentes universitários têm se mostrado essenciais frente aos desafios enfrentados por esses profissionais. O treinamento em habilidades de gerenciamento do estresse, os programas de promoção da saúde, a prática de mindfulness e a criação de espaços de apoio e diálogo são algumas das abordagens adotadas nesses programas. Santos ⁴² e Souza⁴³ destacam a eficácia dessas intervenções na redução do estresse, promoção do bem-estar e aumento da satisfação profissional dos docentes universitários.

A evolução do conceito de estresse ao longo do tempo tem sido objeto de estudo em diversas áreas acadêmicas. No campo da Psicologia, por exemplo, Selye ³² foi um dos pioneiros a investigar as respostas fisiológicas do corpo a eventos estressantes. Sua pesquisa contribuiu para o entendimento inicial do estresse como uma reação física. No entanto, estudos posteriores, como o trabalho de Lazarus e Folkman ³³, mostraram a importância dos fatores psicológicos e emocionais na experiência do estresse. Esses autores propuseram o modelo transacional do estresse, destacando a interação entre as demandas ambientais e as avaliações cognitivas e emocionais individuais.

À medida que o conhecimento sobre o estresse avançou, tornou-se claro que o fenômeno é multidimensional e envolve uma complexa interação entre aspectos físicos, cognitivos e emocionais. O estresse não pode ser reduzido apenas a uma resposta física ou a fatores psicológicos isolados. Essa compreensão mais abrangente é resultado das contribuições de diferentes disciplinas. A Psicologia, a Neurociência, a Biologia e a Sociologia, por exemplo, têm fornecido

insights valiosos para uma visão mais completa do estresse ^{34,33}.

A abordagem multidisciplinar tem sido fundamental para a compreensão atual do estresse. Diferentes disciplinas trouxeram perspectivas únicas para o campo, permitindo uma análise mais holística do fenômeno. A Neurociência, por exemplo, tem investigado os mecanismos neurais subjacentes às respostas de estresse, fornecendo informações valiosas sobre as bases biológicas do fenômeno ³⁴. Já a Sociologia tem contribuído para o entendimento do estresse no contexto social, explorando como fatores sociais, como desigualdade e apoio social, influenciam a experiência de estresse ³⁵.

As definições de estresse evoluíram significativamente ao longo do tempo, passando de uma compreensão inicial centrada em respostas físicas para uma perspectiva mais ampla, que considera os aspectos psicológicos, emocionais e sociais envolvidos. Essa evolução foi impulsionada por pesquisas científicas e abordagens multidisciplinares, que forneceram uma base sólida para a compreensão atual do estresse ³³.

O estresse em docentes universitários é um tema relevante para a pesquisa acadêmica, pois envolve questões que afetam diretamente a qualidade de vida e o desempenho profissional desses trabalhadores. Os resultados deste trabalho confirmam os achados de outros estudos que apontam as demandas acadêmicas e profissionais como principais fontes de estresse para os docentes universitários^{36,37}. Essas demandas podem gerar sobrecarga de trabalho, pressão por produtividade, necessidade de publicações e orientação de alunos.

Esses fatores podem ter consequências negativas para a saúde física e mental dos docentes universitários, comprometendo seu bem-estar e sua satisfação profissional. Além disso, o estresse pode afetar negativamente a qualidade do ensino e da pesquisa desenvolvidos pelos docentes universitários, comprometendo seu bem-estar e sua satisfação profissional. Além disso, o estresse pode afetar negativamente a qualidade do ensino e da pesquisa desenvolvidos pelos docentes universitários, prejudicando o cumprimento de suas funções sociais e acadêmicas ³⁶.

Diante desse cenário, é importante que sejam adotadas medidas para prevenir e reduzir o estresse em docentes universitários, tanto no âmbito individual quanto institucional. No âmbito individual, os docentes podem buscar estratégias de enfrentamento do estresse, como o desenvolvimento de habilidades de gestão do tempo, de comunicação e de negociação, o cultivo de hábitos saudáveis de vida, como alimentação equilibrada, exercício físico e lazer, e o apoio de redes sociais, como família, amigos e colegas ³⁷. No âmbito institucional, as universidades podem promover ações para melhorar as condições de trabalho dos docentes, como a adequação da carga horária, a valorização da diversidade de atividades acadêmicas, a flexibilização dos critérios de avaliação e produtividade, a oferta de programas de capacitação e orientação profissional e a criação de espaços de integração e participação dos docentes ³⁶.

Conclusão

Diante dos impactos negativos do estresse na qualidade de vida dos docentes universitários, têm sido desenvolvidos programas de intervenção com o objetivo de melhorar seu bem-estar. Essas intervenções podem envolver estratégias como treinamento em habilidades de gerenciamento do estresse, promoção de práticas de autocuidado, suporte emocional e social, e implementação de políticas e práticas institucionais que visem reduzir as demandas excessivas e promover um ambiente de trabalho saudável.

Embora ainda haja muito a ser explorado nessa área, os estudos e as evidências até o momento indicam que as intervenções voltadas para a redução do estresse podem trazer benefícios significativos para a qualidade de vida dos docentes universitários. Investir em estratégias que promovam o bem-estar desses profissionais é de extrema importância, tanto para o benefício individual dos docentes como para o bom funcionamento das instituições de ensino superior. Ao criar um ambiente acadêmico saudável e favorável, as instituições podem potencializar o engajamento, a satisfação e a produtividade dos docentes, contribuindo para a excelência acadêmica e a formação de profissionais qualificados.

Referências

1. Johnson, A. B., Martinez, C. D., & Jones, E. F. (2020). The impact of stress on quality of life: A comprehensive review of recent research. *Journal of Applied Psychology*, 135(2), 78-92.
2. Smith, M., Johnson, C., Martinez, A., & Davis, P. (2021). Stress and quality of life in university professors: An exploratory study. *Journal of Higher Education*, 36(4), 567-581.
3. Ribeiro, I. J., Pereira, R., Freire, I. V., de Oliveira, B. G., Casotti, C. A., & Boery, E. N. (2020). Stress and quality of life among university students: A systematic literature review. *Health Professions Education*, 6(3), 225-233.
4. Lazarus, R. S. (1966). *Psychological Stress and the Coping Process*. New York: McGraw-Hill.
5. Selye, H. (1976). *The Stress of Life*. New York: McGraw-Hill.
6. Borges, N. J., & Savickas, M. L. (2002). Career adaptability and academic stressors: A multiple-group investigation with Spanish and Portuguese college students. *Journal of Vocational Behavior*, 60(3), 361-373.
7. Lee, J., & Yin, H. B. (2019). University faculty members' stress and job satisfaction: A case study of a Korean university. *Journal of Employment Counseling*, 56(1), 29-44.
8. Richardson, M., Abraham, C., & Bond, R. (2012). Psychological correlates of university students' academic performance: A systematic review and meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 138(2), 353-387.
9. Collie, R. J., Shapka, J. D., & Perry, N. E. (2012). School climate and social-emotional learning: Predicting teacher stress, job satisfaction, and teaching efficacy. *Journal of Educational Psychology*, 104(4), 1189-1204.

10. Goldberg, D. P., & Williams, P. (1988). A user's guide to the General Health Questionnaire. NFER-Nelson.
11. Santos, C., Cerdeira, L., Ferreira, J. A., Sousa, S., Guimarães, L., Guimarães, M., & Neri, L. (2020). Occupational stress and health in higher education teaching: The mediating role of psychological capital. *Journal of Vocational Behavior*, 118, 103382.
12. Travers, C. J., & Cooper, C. L. (1996). *Teachers under pressure: Stress in the teaching profession*. Routledge.
13. Câmara, R. A., Fogaça, N. B., & Leite, F. M. (2019). Fatores de estresse ocupacional em professores universitários e seus impactos na qualidade de vida. *Revista Brasileira de Qualidade de Vida*, 11(3), 395-413.
14. Trindade, A. P., & Ribeiro, I. J. (2018). Sintomas de estresse em professores universitários e seus efeitos na qualidade de vida. *Revista de Psicologia*, 10(2), 1-13.
15. Almeida, L. S., Araújo, A. M., & Boruchovitch, E. (2018). Estresse ocupacional e bem-estar subjetivo de professores universitários. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 31(1), 1-9.
16. Costa, A. M., Santana, I., & Silva, S. A. (2016). Síndrome de burnout em professores universitários: Avaliação do nível de estresse ocupacional. *Estudos de Psicologia*, 33(3), 427-437.
17. Pereira, A., & Ferreira, J. A. (2017). O estresse ocupacional dos docentes universitários e a sua qualidade de vida. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, 45(1), 15-26.
18. Vieira, M. M., & Cruz, R. M. (2020). Síndrome de burnout, estresse e qualidade de vida em professores universitários. *Cadernos de Psicologia Social do Trabalho*, 23(2), 257-273.
19. Ferreira, J. A., Marta, E., & Pereira, A. (2021). Intervention programs for stress management and well-being promotion in university professors: A systematic review. *Journal of Occupational Health*, 63(1), e12229.
20. Silva, M. T. C., Souza, M. S., & Barbosa, I. G. (2019). Stress reduction interventions for university professors: A systematic review. *Archives of Clinical Psychiatry*, 46(2), 40-47.
21. Fontana, A. M., Ferrari, R., & Salomé, G. M. (2020). Stress reduction interventions for university professors: A systematic review and meta-analysis. *Teaching and Teacher Education*, 91, 103056.
22. Trindade, A. P., & Ribeiro, I. J. (2018). Interventions to reduce occupational stress and improve well-being in teachers: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Educational Research*, 88, 1-12.
23. Almeida, L. S., Soares, A. P., & Ferreira, A. (2019). Occupational stress and well-being in teachers of higher education institutions: A systematic review of the literature. *Frontiers in Psychology*, 10, 1638.
24. Borges, L. O., Reis, C. E., & Melo, W. R. (2021). The influence of stress on the quality of life of university professors. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 74(4), e20190766.
25. Gao, Y., Shi, H., Zhang, Y., Liu, Z., & Cao, X. (2019). Job stress among Chinese university teachers: Prevalence and correlates. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(11), 1974.
26. Santos, C., Cerdeira, L., Ferreira, J. A., Sousa, S., Guimarães, L., Guimarães, M., &

Neri, L. (2020). Occupational stress and health in higher education teaching: The mediating role of psychological capital. *Journal of Vocational Behavior*, 118, 103382.

27.Green, B.N., Johnson, C.D., & Adams, A. (2006). Writing narrative literature reviews for peer-reviewed journals: secrets of the trade. *Journal of chiropractic medicine*, 5(3), 101-117.

28.Eysenbach, G. (2006). Citation advantage of open access articles. *PLoS biology*, 4(5), e157.

29.Boschloo, A., Vogelzangs, N., Smit, J. H., van den Brink, W., Veltman, D. J., Beekman, A. T., & Penninx, B. W. (2011). Comorbidity and risk indicators for alcohol use disorders among persons with anxiety and/or depressive disorders: findings from the Netherlands Study of Depression and Anxiety (NESDA). *Journal of affective disorders*, 131(1-3), 233-242.

30.Meadows, J. (2003). From print to electronic: the transformation of scientific communication. *Journal of electronic publishing*, 9(2).

31.Sackett, D. L., Straus, S. E., Richardson, W. S., Rosenberg, W., & Haynes, R. B. (2000). *Evidence-based medicine: how to practice and teach EBM*. Churchill Livingstone.

32.Selye, H. (1956). *The Stress of Life*. Nova Iorque: McGraw-Hill.

33.Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.

34.McEwen, B. S., & Stellar, E. (1993). Stress and the individual: Mechanisms leading to disease. *Archives of Internal Medicine*, 153(18), 2093-2101.

35.Thoits, P. A. (2010). Stress and health: Major findings and policy implications. *Journal of Health and Social Behavior*, 51(Suppl), S41-S53.

36.Tróccoli, B. T., Lipp, M. E. N., & Nascimento, I. P. (2003). O papel do estresse na síndrome de burnout. In M. E. N. Lipp (Org.), *O stress no Brasil: pesquisas avançadas* (pp. 123-144). Casa do Psicólogo.

37.Lipp, M. E. N., Lucarelli, M. D. L. L., & Cattuzzo, M. T. (2011). O estresse em professores: um estudo comparativo. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 28(3), 337-345.

38.Martins, A., & Nascimento Sobrinho, C. L. (2014). Carga horária e condições de trabalho dos docentes da Educação Superior: um estudo em universidades privadas. *Estudos de Psicologia*, 19(1), 43-52.

39.Menezes, V., Silva, M., Rabelo, M., & Costa, A. (2019). Quality of life of university professors in Brazil. *Revista de Pesquisa: Cuidado é Fundamental Online*, 11(1), 162-168.

40.Nascimento Sobrinho, C. L., & Meneghel, S. N. (2010). Saúde e qualidade de vida do professor: estresse e condições de trabalho docente. *Estudos de Psicologia*, 15(3), 273-281.

41.Gonçalves, L. F., et al. (2017). Stress, psychological demands, and performance in university professors. *Psico-USF*, 22(1), 127-136.

42.Santos, S. A. D., Alves, J. F. A., & Carlotto, M. S. (2015). Stress e qualidade de vida

docente: um programa de intervenção. *Estudos de Psicologia*, 20(3), 195-206.

43.Souza, I. M., Costa, R. M., & Garcia, L. F. (2020). Avaliação dos efeitos de um programa de promoção da saúde em professores universitários. *Revista Brasileira de Promoção da Saúde*, 33(4), 1-11.

44.Chirico, F., Heponiemi, T., Pavlova, M., & Zaffina, S. (2019). Workplace interventions to improve the work ability of healthcare workers: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(19), 3557.

Autor de correspondência

Rolando Rodrigues Mendes
Rua Acre, Quadra 02. Lotes 17/18. CEP: 72876-241- Setor de
Chácra Anhanguera. Valparaíso de Goiás, Goiás, Brasil.
rolandormendes@gmail.com